ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	15	7	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:		Estilos de vida saludables	
Línea de Atención:	Transformación de Imaginarios	Profesional a cargo:	Psicólogo: Diego Lozano
Nombre de la actividad:	Melodias del sueño: calidad del sueño		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la calidad del sueño de los adultos mayores mediante la educación inicial sobre las fases y ciclos del sueño y la creación de un antifaz de dormir como herramienta práctica, promoviendo un mejor descanso y adecuados ciclos circadianos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Momento Inicial: Informar a los participantes sobre los ciclos del sueño y la importancia de una buena calidad de sueño.
Momento Central: Facilitar la creación de un antifaz de dormir utilizando materiales sencillos.
Momento Final: Evaluar la comprensión de los participantes sobre la información compartida y la utilidad del antifaz de dormir.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Breve introducción sobre la importancia del sueño en la salud de los adultos mayores. Explicación de los ciclos del sueño, fases del sueño (NREM y REM), y cómo afectan la calidad del sueño y la salud general. Discusión sobre los beneficios de un sueño de calidad y las consecuencias de la falta de sueño.
MOMENTO CENTRAL	Explicación detallada de cómo hacer un antifaz de dormir utilizando los materiales proporcionados. Distribución de materiales y supervisión mientras los participantes crean sus propios antifaces. El profesional y el asistente ofrecen ayuda práctica y aseguran que todos los participantes puedan seguir las instrucciones.
MOMENTO FINAL	Discusión en grupo sobre la experiencia de hacer el antifaz y cómo planean usarlo para mejorar su sueño. Preguntas y respuestas para asegurar que los participantes comprendieron la información sobre los ciclos del sueño y la importancia de dormir bien. Entrega de folletos con consejos adicionales para mejorar la calidad del sueño y agradecimiento por la participación.

RECURSOS

	Recortes de tela de algodón licrado, elásticos, tijeras, hilo, agujas. Sala de actividades con mesas y sillas cómodas.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes demostraron un gran interés en los temas relacionados con el sueño, la anatomía y el funcionamiento cerebral. Las discusiones fueron activas y hubo muchas preguntas, lo que indica un alto nivel de compromiso y curiosidad. La información sobre los ciclos del sueño y la importancia de dormir bien fue bien recibida, con varios participantes compartiendo sus propias experiencias y preocupaciones sobre el sueño.
La actividad de creación del antifaz de dormir fue muy exitosa. Todos los participantes lograron completar sus antifaces y expresaron satisfacción al llevarse un producto tangible que podrían usar para mejorar su sueño. Los comentarios fueron positivos respecto a la facilidad de la actividad, con muchos mencionando que se sintieron orgullosos de haber hecho algo práctico y útil por sí mismos. El ambiente durante la actividad fue positivo y colaborativo. Los participantes se ayudaron entre sí y se sintieron apoyados por el facilitador y el asistente. La interacción social también fue un aspecto destacado, ya que los participantes disfrutaron de la compañía mutua mientras trabajaban en sus proyectos.
La participación fue menor de lo esperado, con solo 10 personas asistiendo. Se identificó la necesidad de mejorar la convocatoria para futuras sesiones. Se tomarán medidas para invitar nuevamente a aquellos que no pudieron asistir, asegurando una mayor difusión de la actividad y posiblemente ajustando los horarios para mayor conveniencia. Para futuras sesiones, se considerará el uso de herramientas audiovisuales adicionales, como videos y presentaciones interactivas, para hacer la actividad más atractiva y motivante para el grupo. Estas herramientas pueden ayudar a ilustrar mejor los conceptos relacionados con el sueño y captar la atención de los participantes de manera más efectiva. En general, la actividad fue bien recibida y cumplió con su objetivo de educar y proporcionar una herramienta práctica para mejorar la calidad del sueño de los adultos mayores. Con mejoras en la convocatoria y la incorporación de herramientas audiovisuales, se espera que futuras sesiones sean aún más exitosas y alcancen a un mayor número de participantes.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 15-07-2024 **RESPONSABLE: Diego Lozano - psicólogo**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Melodías del sueño: calidad del sueño
 	 
	